



**NEU beim TuS**



# Ganzkörper-Workout



**Nach 30 Minuten Walken  
trainieren wir unseren gesamten  
Körper mit unterschiedlichem  
Equipment:**

- vom Tennis-, Medizin-, bis Gymnastikball
- vom Luftballon, Hanteln bis zu den Gewichtsstangen
- mal mit Step oder im Zirkel-Training

**Immer dabei: Musik und gute Laune**

## Immer donnerstags

**Walken 17:30 – 18:00 Uhr\***

**Training in der Halle 18:00 – 19:00 Uhr**

**Wechselschuhe & Handtuch bitte mitbringen**

\* optional